



Spokojenost člověka

Ing. Vladimír Jelínek

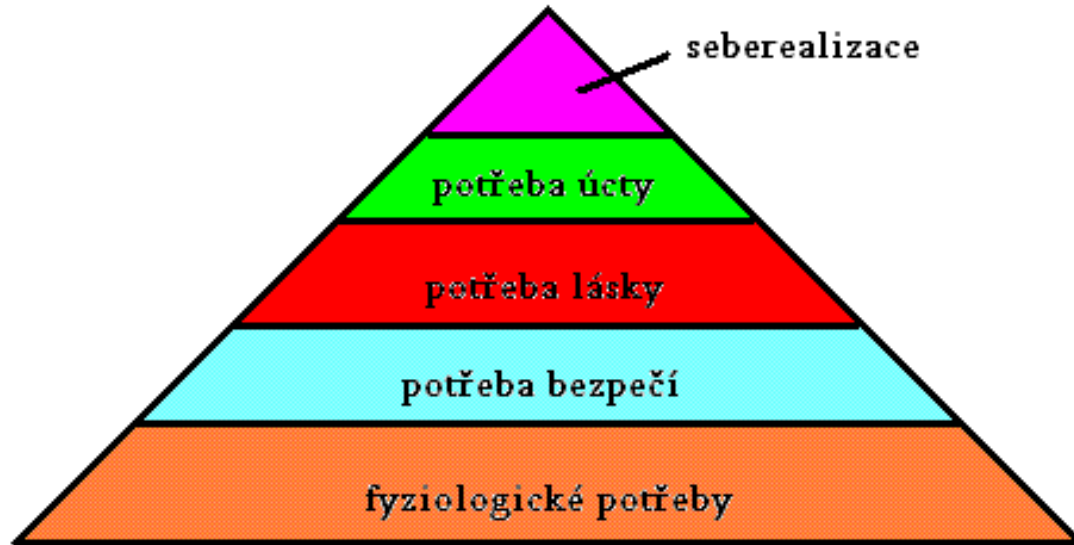
Abraham Harold Maslow

(1. 4. 1908 – 8. 6. 1970)

- americký psycholog, jeden ze zakladatelů humanistického proudu v psychologii
- **autor hierarchie lidských potřeb**



Hierarchie lidských potřeb



- První čtyři kategorie Maslow označuje jako *potřeby nedostatkové* (potřeby deficience), pátou kategorií pak jako *potřeby růstové*.
- Níže položené potřeby jsou významnější a jejich alespoň částečné uspokojení je podmínkou pro vznik vývojově vyšších potřeb
- Toto však nelze říci zcela bezvýhradně (je doloženo, že uspokojování vyšších potřeb může napomoci v mezních situacích lidského života).

- **Fyziologické potřeby** (nezbytné pro přežití) tvoří základ pyramidy; zahrnují dýchání, přijímání potravy a tekutin, přiměřen klimatické podmínky apod.
- Další úroveň hierarchie potřeb tvoří **pocit jistoty a bezpečí** (zajištění a uchování existence i do budoucna a odstranění nebezpečí nebo ohrožení).
- Třetí stupeň Maslowovy pyramidy zaujímá **potřeba sounáležitosti, lásky a přátelství**.
Tři druhy lásky:
 - *erós* (ερωσ, lat. *amor*) znamená lásku, která po něčem touží (srv. erotika) a podle Plotina chce něco vyššího;
 - *filia* (φιλια) je vzájemná láska mezi přáteli; *filos* znamená také milý;
 - *agapé* (αγαπη, lat. *caritas*, fr. *charité*, angl. *charity*) je láska pečující a podle Plotina směřuje k nižšímu.
- Pod vrcholem pyramidy se nacházejí **potřeby uznání a ocenění** (sebeocenění, respekt a uznání jednotlivce ze strany ostatních).
- Na samotném vrcholu Maslowovy hierarchie hodnot stojí potřeba **seberealizace**.
- Maslowovými slovy „být více sám sebou, stát se vším, čím je člověk schopen se stát“.

Tři psychologické zásady spokojenosti

- mít koho rád
- mít co dělat
- mít na co se těšit



Čtyři dohody

- **Současný bestseller v Čechách.**
- **Autorem je Don Miguel Ruiz,**
- **je indiánského původu, žije ve Spojených státech amerických.**

**Rady se hodí do současné akční
a víceméně egoistické doby**

1. Nehřešte slovem

Hovořte jako osobnost. Říkejte jen to, co si myslíte. Vyhybejte se užívání slova proti sobě nebo pomlouvání druhých. Užívejte sílu slova ve jménu pravdy a lásky.

2. Neberte si nic osobně

Nikdo nedělá nic kvůli vám. Co druzí říkají a dělají je projevem jejich vlastní situace a snů. Když budete imunní proti názorům a činům druhých, nestanete se obětí zbytečného utrpení.

3. Nevytvářejte si žádné domněnky

Nalezněte odvahu klást otázky a vyjádřit, co skutečně chcete. Komunikujte s ostatními co nejjasněji, abyste se vyhnuli nedorozuměním, smutku a dramatům. Pouze touto jedinou dohodou dokážete zcela změnit svůj život.

4. Dělejte vše tak, jak nejlépe dovedete

Vaše činnost se mění podle momentální situace. Bude vypadat jinak, když jste nemocní, a jinak, když jste zdraví. Dělejte však za všech okolností vše co nejlépe, a vyhnete se zbytečným soudům a lítosti.

Spokojenost a detoxikace

Člověk vnímá změny!

(to platí i pro detoxikaci)

Co tě nezabije, to tě posílí!

(to znamená vytvářet si zkušenosti s nepříjemnými situacemi a naučit se na ně reagovat)

Cyklus pentagramu, cyklus lidského života

- **jaro** - období mladosti, období možností, kreativita, bouřlivost
- **léto** - období radosti, láska, cit, smích, jistota
- **pozdní léto** - první starosti, potřeba hmotného zabezpečení, majetek, přemýšlení
- **podzim** - hledání duchovních hodnot, smyslu žití a lidského konání
- **zima** - moudrost, poznání životních hodnot, stabilita

